



# Recetario

de alimentación saludable para personas  
con enfermedades crónicas

Universidad de Antioquia - Escuela de Nutrición y Dietética

## Cáncer

(Ca)

Ciclo menú



UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA  
1803

VICERRECTORÍA  
DE EXTENSIÓN

# Recetario

de alimentación saludable para personas  
con enfermedades crónicas.

## Profesoras Escuela de Nutrición y Dietética

### **Diana María Orozco Soto**<sup>1</sup>

Nutricionista Dietista  
MSc. Alimentación y Nutrición Humana  
E-mail: diana.orozco@udea.edu.co

### **Lilliana María Troncoso Piedrahíta**<sup>3</sup>

Nutricionista Dietista  
Esp. Gerencia de Servicios de Alimentación  
Mg en Desarrollo Organizacional y Gerencial  
E-mail: liliana.troncoso@udea.edu.co

### **Angela Franco Castro**<sup>2</sup>

Nutricionista Dietista  
Esp. Nutrición Humana  
E-mail: angela.franco.c@gmail.com

## Estudiantes de Nutrición y Dietética

### **Yuliana María Franco Estrada**<sup>4</sup>

VIII-X Semestre de formación  
E-mail: yulises58@gmail.com

### **Javier Esteban Pizarro Muñoz**<sup>5</sup>

V-VIII Semestre de formación  
E-mail: japacho1989@gmail.com

### **Vanessa Duque Grajales**

VIII-X Semestre de formación  
E-mail: vaneduque1004@gmail.com

## Universidad de Antioquia

Vicerrectoría de Extensión

## Banco Universitario de Programas y Proyectos de Extensión -BUPPE-Convocatoria 2012

1- Profesora área de Servicios de Alimentación y Nutrición a Colectividades. Escuela de Nutrición y Dietética. Universidad de Antioquia. Coordinadora Grupo de Investigación Gestión de Servicios de Alimentación y Nutrición a Colectividades.  
2- Líder Unidad de Promoción y Prevención - Programa de Extensión. Escuela de Nutrición y Dietética. Universidad de Antioquia  
3- Profesora área de Servicios de Alimentación y Nutrición a Colectividades. Escuela de Nutrición y Dietética. Universidad de Antioquia. Investigadora Grupo de Investigación Gestión de Servicios de Alimentación y Nutrición a Colectividades.  
4- Integrante del grupo de estudio: Gestión en servicios de alimentación y nutrición a colectividades entre 2012-2014  
5- Chef Técnico Profesional – Escuela Gastronómica - Integrante del grupo de estudio: Gestión en servicios de alimentación y nutrición a colectividades entre 2012-2014

# Desayuno

SE	Grupo de Alimentos	Tamaño por porción	# Porciones	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9
DESAYUNO	Nombre del menú			Omelette con queso	Huevos aliñados	Quesadilla de huevo	Taco mañanero	Colada de maicena con pan y banano	Sándwich de huevo	Arroz con huevo y jamón	Tostadas Francesas	Desayuno ranchero
	Cereales y sustitutos	Variable (30 - 80 g)	2	Pan tajado tostado	Pan multicereal	Pan árabe	Tortilla de maíz (Plátano maduro en el huevo)	Pan blanco	Pan tajado integral	Galletas de soda	Pan tajado para las tostadas	Galletas integrales
				(Omelette)	Galletas de maíz			(Maicena de la colada)		Arroz con huevo y jamón	(Harina de trigo)	Arepa tela blanca
	Frutas	Variable	1	Melón con piña	Sandía en trozos	Papaya en trozos	Jugo de naranja	(Banano en la colada)	Jugo de naranja	Cascos de manzana	Papaya	Mango, freas y banano
	Leches Semidescremadas	180 cc	1	Aguapanela con leche	Queso amarillo	Chocolate con leche	Queso duro rallado	Colada de maicena	Café en leche	Aguapanela con leche	Milo caliente	Café con leche
	Quesos y Sustitutos	25 - 30 g	1	Omelette (Huevo y quesito)	Huevos aliñados	Huevo y queso blanco duro	Huevo revuelto con aliños y plátano maduro	(Quesito)	Huevo cocido	(Arroz con huevo y jamón)	Cuajada	Chorizo de ternera
	Grasas Poli	5 g	1	Margarina - Ajonjolí	(Aceite de girasol para el huevo)	(Aceite de girasol para el huevo)	(Aceite de girasol para el huevo)	(Margarina)	(Mayonesa light)	(Margarina)	(Aceite de las tostadas)	(Chorizo)
	Azúcares y dulces	Variable (10 g)	1	(Aguapanela) - Mermelada	Aguapanela	(Chocolate)	(Miel de abeja en el jugo)	(Colada)	(Café)	(Aguapanela)	(Milo)	(Café)

# Media mañana

SE	Grupo de Alimentos	Tamaño por porción	# Porciones	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9
MEDIA MAÑANA	Nombre del menú			Galletas Veteadas	Smoothie de coco	Tentación de fruta	Jugo de mango con galletas	Sándwich de galleta	Batido de banano, fresa y chocolate	Uvas con queso	Batido de feijoa	Postre de frutos rojos
	<b>Cereales integrales</b>	Variable (30 - 80 g)	1	Galletas integrales	Galletas de avena y nueces	Granola	Galletas multicereal	Galletas de soda	Rosquitas	Galletas de avena y pasas	Galletas de avena	Galleta de leche
	<b>Frutas</b>	Variable	0,5	Jugo de banano con leche	Uvas chilenas	Fresa y mango	Jugo de mango con leche	Jugo de guanábana	Batido de banano, fresa y chocolate	Uvas chilenas	Batido de feijoa	Postre de frutos rojos (moras, fresas y cerezas), yogur de fresa, crema de leche y azúcar
	<b>Leches Semidescremadas</b>	180 cc	0,5		Smoothie de coco	Kumis		Queso blanco duro		Queso Blanco duro		
	<b>Grasas</b>	5 g	0,5	Margarina	(Nueces de las galletas)	Almendras	(Galletas)	Margarina	(Rosquitas)	(Galletas)	(Nueces de las galletas)	
	<b>Azúcares y dulces</b>	Variable (10 g)	0,5	Mermelada de fresa	(Smoothie - Crema de coco)	Miel	(Jugo)	Bocadillo	(Batido)	Miel de aveja	(Batido)	

SE	Grupo de Alimentos	Tamaño por porción	# Porciones	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9
ALMUERZO	Nombre del menú			Trucha a la plancha y ensalada de colores	Cerdo con ensalada crespita	Croquetas de pollo con arroz sano	Ensalada César con trucha	Cazuela de pollo	Buffet especial	Gulash con papa y verduras	Ensalada de atún con torta de plátano	Sudado de pollo
	Cereales y sustitutos	Variable (30 - 80 g)	3	Crema de Ahuyama	Papa dorada	Pan redondo	Croutons - Maicitos	Papa criolla al vapor	Pan redondo	(Papa criolla y papa capira del gulash)	Torta de plátano con queso y bocadillo	Papa capira cocida
				Arroz blanco	Arroz verde	Arroz con cilantro y almendras		Arroz blanco	Arroz con zanahoria			Arroz blanco
				Patacón	(Maicitos de la Ensalada)	(Harina de las croquetas)		(Cazuela)	(Torta de brócoli)			Arroz con ajo
	Frutas	180cc (Jugo)	0,5	Jugo de tomate de árbol	Jugo de Guayaba	Jugo de mandarina	Limonada de cereza	Jugo de mora	Jugo de mango - maracuyá	Jugo de tomate de árbol injerto	Ensalada de atún con fresas, zanahoria, aguacate y lechuga	Jugo de fresa con guayaba
	Verduras y hortalizas	100g	1	Ensalada de colores	Lechuga crespita verde y morada y tomate	Brócoli, zanahoria	Ensalada César	Ensalada de lechuga, brócoli y manzana	Torta de brócoli y queso	(Zanahoria, habichuela del gulash)		Rodajas de tomate
	Carnes	100g	1	Trucha a la plancha	Pierna de cerdo asada	Croquetas de pollo	Trucha salteada	Cazuela de pollo	Cañón en salsa de moras	(Carne de res magra para el gulash)		Contra-muslo de pollo cocido
	Grasas Poli	5 g	1	(Aceite de girasol -fritura de patacones)	(Aceite de girasol para la carne)	(Aceite de girasol para las croquetas)	(Aceite de girasol para la trucha)	(Aceite de girasol para la cazuela)	Margarina	(Aceite de canola para el gulash)	(Torta)	(Pollo)
	Grasas Mono		1	Aceite de oliva para la ensalada	Aceite de oliva para la ensalada	(Almendras del arroz)	(Aceite de oliva para la ensalada))	(Aceite de oliva para la ensalada))	(Aceite de canola para la carne)		(Aguacate de la ensalada)	(Aceite de oliva para la ensalada)
Azúcares y dulces	Variable (20 g)	1	(Jugo)	(Jugo) Galletas waffer	Gelatina de mora	(Limonada)	(Jugo)	(Jugo y salsa de la carne)	Galletas waffer	Té de limón light (Bocadillo de la torta)	(Jugo)	

# Algo

SE	Grupo de Alimentos	Tamaño por porción	# Porciones	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9
ALGO	Nombre del menú			Smoothie de piña y manzana	Jugo de tomate de árbol con ponqué	Batido de banano con ciruela	Smoothie de mandarina con tostadas	Kumis de colores	Limonada de coco	Helado de vainilla	Pancakes con jugo	Montaditos napolitanos
	Cereales integrales	Variable (30 - 80 g)	1	Galletas de maíz	Ponqué de vainilla	Galletas de avena	Tostadas integrales	Cereales tipo Froot loops	Sándwich de champiñones	Barquillos naturales	Pancakes de avena	Montaditos napolitanos con pan integral tostado
	Frutas	Variable	0,5	Smoothie de piña y manzana con kumis	Jugo de tomate de árbol	Batido de banano con ciruelas pasas y miel	Smoothie de mandarina	Uvas chilenas	Limonada de coco	Helado de vainilla-pasas	Jugo de guanábana con leche	Jugo de Uchuva
	Leches Semidescremadas	180 cc	0,5					Kumis	(Queso sándwich)			Queso duro
	Grasas	5 g	0,5	Margarina	(Ponqué)	(Crema de leche light)	(Smoothie)	(cereales)	(Aceite para los champiñones)	(Helado)	(Pancakes)	Aceite de oliva para los montaditos
	Azúcares y dulces	Variable (10 g)	1	(Piña en almíbar)	(Jugo)	(Miel de abejas en el batido)	(Smoothie)	(Cereales)	(Limonada)	(Helado)	Merme-lada de fresa	(Jugo)

# Comida

SE	Grupo de Alimentos	Tamaño por porción	# Porciones	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9
COMIDA	Nombre del menú			Pastas a la criolla	Wrap de pollo con monedas de maduro	Sándwich de atún con champiñones	Menú liviano	Ensalada tropical	Seco costero	Especial casero	Pastas con pollo	Pierna de cerdo con champiñones
	Cereales y sustitutos	Variable (30 - 80 g)	2	Tornillos de colores y croutons	Tortillas	Pan tajado para el sándwich	Crema de brócoli	(Croutons de la ensalada)	Plátano maduro calado	Papas con cilantro	Pasta corta (Tornillos)	Crema de papa criolla
					Monedas de maduro		Arroz con zanahoria	(Avena)	Arroz con verduras	Arroz con pasas	Pan tostado (Maicitos de la pasta)	Papas al vapor
	Frutas	Variable	0,5	Jugo de mora	Jugo de guanábana	Jugo de mango	Jugo de guayaba	Avena de fresa (Pasas)	Jugo de guanábana con leche	Jugo tropical (naranja, kiwi y piña)	Jugo de uva	Jugo de mora
	Verduras y hortalizas	100g	1	(Tomate, cebolla, ajo)	(Zanahoria, pimentón, cebolla)	Champiñones, tomate	Ensalada de lechuga y aguacate	Aguacate, piña, lechuga, tomate	(Zanahoria, arveja, tomate del arroz)	Ensalada de zanahoria, tomate y queso (Leche en papas)	(Arveja, zanahoria de la pasta)	Ensalada de lechuga, tomate y atún (champiñones de la carne)
	Leches Semidescremadas	180 cc	0,5	Queso parmesano	(Jugo)	Queso blanco duro	(Crema)	(Avena)	(Jugo)		(Salsa bechamel)	(Crema)
	Carnes	100g	1	Carne en polvo	(Pollo desmechado)	Atún en agua	Pollo a la naranja	Queso y jamón	Croquetas de atún	Pollo cocido	(Pollo desmechado de la pasta)	Pierna de cerdo con champiñones
	Grasas	5 g	1	Aceite de oliva	(Aceite de canola para sofreír el plátano)	Mayonesa light	(Aceite de oliva y aguacate en la ensalada)	Mayonesa light	(Aceite para las tortas)	(Aceite de oliva en la ensalada)	(Acete de canola para la pasta)	(Aceite de oliva para la carne) Aguacate
	Azúcares y dulces	Variable (10 g)	0,5	(Jugo)	(Jugo)	(Jugo)	(Jugo)	(Avena)	(Jugo)	(Jugo)	(Jugo)	(Jugo)